**Соль против диабета**

Мудрец стремится избежать болезни,

чем искать средства от нее. Томас Мор

По количеству больных сахарным диабетом среди крупнейших стран мира Россия входит в первую пятерку. И это лидерство совсем не радует. **Диабет** называют неинфекционной **эпидемией нашего времени**. Сегодня в мире около 250 млн диабетиков, в России - больше 3 млн. 90% всех диабетиков страдают от диабета 2-го типа. И эпидемия диабета во всем мире связана именно с ним*. Это довольно опасный вариант заболевания, он суще6ственно сокращает жизнь, чреват тяжелыми осложнениями.*

Почему?

**Диабет 1-го типа** – инсулинозависимый. Поджелудочная железа не вырабатывает или вырабатывает слишком мало инсулина. Гормон инсулин – незаменимый участник практически всех процессов обмена веществ. Главная функция инсулина – расщеплять глюкозу и высвобождать энергию. При диабете первого типа человек нуждается в постоянных инъекциях инсулина. Все понятно: и болезнь, и лечение.

**Диабет 2-го типа** характеризуется тем, что инсулин в организме есть в достаточном количестве, но клетки тканей его «не узнают», и поджелудочная железа занята непрерывной выработкой этого гормона, к которому организм по разным причинам оказывается невосприимчив.

На начальной стадии симптомы заболевания абсолютно неспецифичны – это вялость, хроническая усталость, апатия, потеря тонуса, головная боль, некоторое ослабление зрения, особенно в сумерки, мышечные боли. Большинство из нас подобные признаки списывает на переутомление на работе, недосып, стресс и к врачу не обращаются. А тем временем увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, страдают почки, сосуды, головной мозг. Коварство диабета второго типа заключается в том, что он довольно долго может разрушать организм человека, ничем особенным себя не выдавая. Между тем постоянная выработка инсулина в чрезмерных количествах истощает поджелудочную железу, и человек в один совсем не прекрасный день «внезапно» узнает, что ему необходимы инъекции инсулина.

Но есть и условно «хорошие» черты сахарного диабета второго типа. При раннем диагнозе можно контролировать все его проявления и не допускать дальнейшего развития болезни. Причем, достигается это чаще всего без медикаментозного вмешательства. Необходимы: самодисциплина «кандидата на диабет», постоянный контроль заболевания, физическая активность и здоровое питание.

**Одним из серьезнейших факторов риска** этой болезни **является чрезмерное потребление поваренной соли.** Ведь сахарный диабет идет бок обок с гипертонией и ожирением. Хлорид натрия – минерал для человеческого организма необходимый. Ионы хлора – основной компонент соляной кислоты желудочного сока, без которого пищеварение невозможно. Ионы **натрия** участвуют в передаче нервных импульсов, сокращении мышечных волокон. При нехватке хлорида натрия наступают такие же необратимые последствия, как и при его избытке. Органический натрий – входит в 16 минералов абсолютно необходимых для жизнедеятельности человеческого организма. Для профилактики гипертонии и диабета также очень важны **калий** и **магний**. Они способствуют нормализации давления, участвуют в синтезе белков и углеводов, активируют работу ферментов. **Магний** необходим для обмена глюкозы, выработки энергии. **Калий и магний**, вступая во взаимодействие с кальцием, участвуют в процессах секреции инсулина.

Получить калий и магний в достаточном количестве из пищи трудно, пить пожизненно специальные препараты - не самый дешевый выход. Особенно, если учесть, что эти минералы в организме не депонируются, активно расходуются, и требуют постоянного пополнения.

**Помогают найти золотую середину – профилактические соли.** Профилактические соли с пониженным содержанием натрия компании ВАЛЕТЕК уже 20 лет успешно помогают людям оптимизировать баланс макроэлементов в организме. В них **30% солей натрия заменены на соли калия и магния**. Есть соль обогащенная йодом.

Особенностью профилактической **«Соли с пониженным содержанием натрия + калий, магний, йод»** является то, что ею можно заменить обычную соль и употреблять её каждый день. Соль сохраняет свои полезные свойства при приготовлении горячей пищи. Рецептура составлена таким образом, что она подходит всей семье – и детям, и взрослым и пожилым.

И самое главное, **употребление такой соли**, снабжая организм важнейшими минералами, облегчает работу органов и тканей, и **помогает избежать многих болезней** и их осложнений.